

Уважаемые родители,

Почти ежедневно мы слышим о вспышках птичьего гриппа и о том, что растет число стран, где отмечены случаи этого заболевания. Важно знать, что в настоящий момент в Соединенных Штатах нет случаев птичьего гриппа. Тем не менее, они могут произойти здесь в ближайшее время. Хотя птичий грипп поразил миллионы птиц, люди обычно не заражаются им.

Ученых и работников здравоохранения беспокоит, что вирус птичьего гриппа может мутировать и начать поражать людей, а также легко передаваться от человека к человеку. Это вызовет всемирную эпидемию гриппа, которая называется пандемией. Цель этого письма – предоставить вам информацию, которая поможет вашей семье подготовиться к пандемии гриппа.

Если пандемия гриппа охватит округ Кинг, власти могут закрыть школы на длительное время (например, до 6 недель). Начните уже сейчас планировать, как обеспечить уход за детьми у вас дома. Школы закроют с целью уменьшения контактов между детьми, для того чтобы снизить риск заболевания и ограничить распространение инфекции. Если школы закроют, дети должны будут остаться дома. В этот период дети по возможности не должны контактировать с другими людьми и группами. Они не должны собираться в других местах, таких, как дома, торговые центры, кинотеатры или районные культурно-спортивные центры.

### **Предотвращение**

Чтобы ограничить распространение вируса и предотвратить заболевание простудой и гриппом в настоящий момент и во время пандемии гриппа:

- Учите детей часто мыть руки водой с мылом в течение 20 секунд. Обязательно покажите им хороший пример собственными действиями.
- Учите детей закрывать рот и нос салфетками при кашле и чихании или кашлять в рукав в районе локтя. Обязательно покажите им хороший пример, собственными действиями.
- Учите детей не контактировать с больными людьми. Заболевшие люди не должны выходить на работу или посещать учебное заведение, им следует избегать контакта с другими людьми до выздоровления.

### **Планирование для длительного пребывания дома во время пандемии гриппа.**

- Узнайте у своего работодателя, как будет работать бизнес во время пандемии.
- Узнайте у своего работодателя, сможете ли вы работать дома во время пандемии гриппа.
- Запланируйте возможное уменьшение или потерю дохода, если вы будете не в состоянии работать или ваше место работы закроют.
- Узнайте у своего работодателя или в профсоюзе о правилах, касающихся отсутствия по болезни.
- Запланируйте учебные занятия и физические упражнения в домашних условиях. Держите под рукой необходимые материалы, например, книги.
- Запланируйте занятия для отдыха и развлечения, которыми дети могут заниматься дома.

## **Что надо иметь в наличии во время длительного пребывания дома:**

### **Примеры: Непортящиеся продукты питания**

- ~ Готовые к употреблению консервированные мясные продукты, фрукты, овощи, супы
- ~ Протеиновые или фруктовые плитки
- ~ Хлопья или «гранола»
- ~ Арахисовое масло и джем
- ~ Сухофрукты, орехи, trail mix (смесь из сухофруктов, орехов и т.д.)
- ~ Крекеры
- ~ Консервированные соки
- ~ Бутылки с водой
- ~ Детское питание в консервных или стеклянных баночках
- ~ Детская смесь
- ~ Питание для домашних животных

### **Медицинские принадлежности и принадлежности на случай критической ситуации**

- ~ Медицинские принадлежности по предписанию врача, например, устройства для измерения сахара и давления крови
- ~ Мыло и вода или содержащее алкоголь моющее средство для рук
- ~ Жаропонижающие лекарства, такие, как ацетаминофен или ибупрофен
- ~ Термометр
- ~ Витамины
- ~ Водные растворы с электролитами, такие, как Pedialyte®
- ~ Фонарик с запасными батарейками
- ~ Портативное радио с запасными батарейками
- ~ Ручной консервный нож
- ~ Мешки для мусора
- ~ Салфетки, туалетная бумага, одноразовые подгузники

## **Если у кого-нибудь в вашей семье появились симптомы гриппа (повышенная температура, кашель, боли в мышцах):**

- ✓ Предлагайте много пить.
- ✓ По мере возможности создайте больному все удобства. Отдых очень важен.
- ✓ Для снижения температуры, облегчения болей в горле и мышцах, используйте ибупрофен или ацетаминофен.
- ✓ Не давайте аспирин детям или подросткам; он может вызвать синдром Рея, угрожающее жизни заболевание.
- ✓ Протирайте тела губкой, смоченной в тепловатой воде (температура запястья), снизит температуру только на время протирания. Не протирайте губкой, смоченной в алкоголе.
- ✓ Держите салфетки и мешок для мусора в таком месте, чтобы больному было легко ими пользоваться.
- ✓ Все члены семьи должны часто мыть руки.
- ✓ Не пускайте к больному других членов семьи и посетителей.
- ✓ Если вам нужны дополнительные советы, обращайтесь к медработнику, предоставляющему обслуживание. Если больной испытывает затруднения с дыханием или его состояние ухудшается, безотлагательно обращайтесь к медработнику, предоставляющему обслуживание.

**Если у вас есть дополнительные вопросы, пожалуйста, обращайтесь к медсестре школы или к медработнику, предоставляющему обслуживание.**

**В ходе пандемии гриппа рекомендации могут меняться.** Обновленные указания можно будет получить от медработника, предоставляющего вам обслуживание, и на этих сайтах в интернете:

**Отдел здравоохранения – Сиэтл и округ Кинг @**  
**<http://www.metrokc.gov/health/pandemicflu/index.htm>**

**Официальный сайт правительства США в интернете, содержащий информацию о планировании для отдельных лиц и семей @** **<http://www.pandemicflu.gov/plan/tab3.html>**